

PROCESOS EMOCIONALES Y AFECTIVOS

*Mónica Ventura de Chapaval*¹

RESUMEN

En este ensayo se realiza un recorrido por las diferentes aproximaciones conceptuales al estudio de la Emoción desde la perspectiva histórica, considerando las postulaciones más recientes y los hallazgos fundamentales, incluyendo la perspectiva de las neurociencias. En función de estos hallazgos se enfatiza en la conceptualización del proceso emocional diferenciado, aunque relacionado, con procesos cognitivos y motivacionales. Finalmente se hace una aproximación a los procesos afectivos, que en ocasiones han sido manejados de manera indistinta con los emocionales, postulando algunos elementos diferenciales y relevantes para su conceptualización.

¹ Psicóloga de la Universidad del Valle. Especialista en Psicología Clínica de la Universidad del Norte, Profesora de la Carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Colombia.

EMOTIONAL and AFFECTIVE PROCESSES

ABSTRACT

This article examines different conceptual approaches and historical perspectives on the study of Emotion. It considers the most recent hypotheses and basic findings including those from neuroscience. According to these findings, the concept of the differentiated emotional process is emphasized even though it is connected to cognitive and motivational processes. Finally, it makes an approach to affective processes which have occasionally been treated indistinctly from emotional ones, hypothesizing some differential and relevant elements for its conceptualization.

Tradicionalmente, hablar de emoción ha significado ingresar a niveles intangibles, indescifrables y especulativos, ajenos a la lógica que en supuesta contraposición presentarían los procesos cognitivos. Razón y emoción, aparentemente, serían instancias diametralmente opuestas de la naturaleza del ser humano.

Diferentes modelos explicativos han surgido a lo largo del desarrollo del estudio del comportamiento humano, incluso siglos antes de la aparición de la Psicología como ciencia. Aunque la Filosofía es por definición el estudio del desarrollo del pensamiento (la razón), fueron muchos los filósofos que abordaron de alguna manera las emociones (pasión). Platón, a través del alma tripartita: razón, espíritu y apetito, apuntó hacia el concepto en cuestión aunque no directamente.

Aristóteles definió emoción como "aquello que conduce al sujeto en cierta condición a transformarse tanto que se afecta su juicio acompañándolo de placer y dolor" (en Lewis y Haviland, 1993). Incluso al descubrir la naturaleza de la ira incluyó componentes cognitivos, un contexto social específico, una tendencia de comportamiento y el reconocimiento de la activación fisiológica. Aristóteles estudió la ira principalmente en el marco de la ética. Desde ese punto de vista, la ira es la reacción natural a una ofensa y es una fuerza moral que puede ser cultivada y provocada por la razón y la retórica.

En la época de los romanos, los estoicos asumieron las emociones como errores conceptuales conducentes a la miseria, en otras palabras, supeditaron la emoción a la razón tal como los modelos cognitivos actuales.

En la Edad Media, el estudio de la emoción estuvo ligado a la Teología cristiana que condujo a la asimilación de las emociones con el pecado. Eran entonces, tentaciones que debían ser controladas a través de la razón y la fuerza de voluntad, de manera que el alma lograra entrar posteriormente al reino divino (LeDoux, 1998). Aún en la actualidad, varios sistemas legales tratan los "crímenes de pasión" con condiciones diferentes a los demás.

Descartes, padre de la Filosofía moderna, presentó una tendencia vigente en algunas postulaciones actuales, correspondientes a la separación mente - cuerpo; asumiendo sin embargo, que las emociones requieren de la interacción entre ambas partes. Plantea que las emociones envuelven no sólo sensaciones sino también percepciones, deseos y pensamientos.

Las aproximaciones del último siglo han presentado diferentes perspectivas de la emoción. La Psicología Clínica ha orientado una gran parte de sus esfuerzos investigativos al estudio de la ansiedad. En efecto, son varias las teorías sobre la emoción consideradas como un hito en el desarrollo de Psicología. James y Lange (1890, en Santiago de Torres y cols, 1999), propusieron una controvertida postura al afirmar que la emoción depende, o es la consecuencia, de reacciones fisiológicas periféricas; esto es, en sus palabras: que nos ponemos tristes porque lloramos, nos enfadamos porque temblamos... (p. 216). Estudios posteriores han apoyado en parte esta teoría al encontrar una correlación entre las expresiones emocionales y la intensidad percibida de la emoción; lo cual conduce a considerar que en la medida en que se exacerbe una expresión emocional determinada, por ejemplo, el llanto, se incrementaría la probabilidad de percibir más intensamente el estado emocional, para este caso, la tristeza. (Santiago de Torres y cols, 1999; Strongman, 1996; Lewis y Haviland, 1993)

Otros autores relacionaron la emoción con la actividad del sistema nervioso central al asociarla con el concepto de activación (arousal). Este es un concepto motivacional, un estado general de alerta que estimula al individuo a actuar de manera rápida y eficiente. La Ley de Yerkes - Dodson representa a su vez, la relación entre los niveles de activación y la eficacia del comportamiento; con forma de campana de Gauss se evidencia que la eficacia disminuye en estados de muy baja o muy alta activación emocional (Santiago de Torres y cols, 1999). Aún más, estudios posteriores condujeron a concluir que la activación fisiológica general no depende de la personalidad sino de la situación específica (Katkin, 1975, en Santiago de Torres y cols, 1999).

A través de esta propuesta teórica también es posible aproximarse al concepto de reacción emocional en función de la percepción de la intensidad del estímulo. Desde esta perspectiva se plantea la existencia de un umbral emocional, dentro del cual se presenta la respuesta emocional; estímulos cuya intensidad percibida sea menor al límite inferior del umbral o bien aquellos que superen el límite superior, no

elicitarían una respuesta emocional. Esto ayudaría a entender los estados de anestesia emocional percibidos ante eventos extremadamente intensos. En ambos casos la ausencia de respuesta tiene un valor importante de supervivencia; en el primero, dado que el estímulo no alcanza el límite inferior del umbral, es considerado como irrelevante de modo que no ameritaría la inversión de energía involucrada en la respuesta. Para el segundo caso, dada la intensidad del estímulo, el estado de anestesia emocional posibilita la actuación temporal o bien, evita una descarga severa de energía que afectaría negativamente al organismo.

Aquí, sin embargo, vale la pena detenerse sobre el concepto de Control Emocional, que hace referencia a la reacción emocional acorde con la situación asociada. Este concepto ha sido popularmente distorsionado, de manera que se ha llegado a considerar que aquella persona que presenta reacciones emocionales intensas necesariamente se encuentra fuera de control, lo cual en principio puede ser rebatible a la luz de las condiciones o circunstancias específicas. En definitiva, la ausencia de respuesta emocional puede ser considerada tanto problema de control emocional como la expresión desmedida.

La teoría de los Procesos Opuestos (Solomon 1980, en Santiago de Torres y cols, 1999) afirma que cuando se produce una emoción se desencadena un proceso de homeóstasis (búsqueda de equilibrio) que incluye dos tipos de reacciones:

La derivada de la situación y la generada por el propio organismo, que intenta contrarestrar la primera. En esta postulación se prevé el efecto del aprendizaje sobre las variaciones emocionales.

El Conductismo en sus inicios hizo más énfasis en el aprendizaje emocional por condicionamiento aversivo, fortaleciendo la hipótesis de las emociones adquiridas versus las innatas, apoyando las posibilidades de control y cambio.

Más adelante, con el auge de los modelos cognitivos, se continuó con la larga tradición de separación entre razón y emoción. Desde esta perspectiva, el comportamiento emocional estaría íntimamente relacionado al proceso cognitivo, en general en calidad de producto o consecuencia. Siguiendo el modelo gráfico del A - B - C de Ellis (1962), las consecuencias emocionales y de conducta serían el resultado de un proceso interpretativo-evaluativo (esto es, de procesamiento cognitivo) de las situaciones o hechos que se están experimentando.

Postulaciones actuales dentro de esta misma línea (ahora denominada Terapia Racional Emotivo Conductual) pasan del modelo lineal Hecho - Apreciación Cognitiva - Emoción / Comportamiento, a uno de retroalimentación que, sin embargo, no alcanza a abordar en su total magnitud los procesos emocionales.

Sin duda, una de las investigaciones más conocidas en Psicología es la de Schachter y Singer (1967, en Strongman, 1996), que aborda la relación entre procesos cognitivos superiores y reacciones fisiológicas. A través de ella se concluyó que en la medida en que los sujetos conocen la causa de su activación fisiológica resulta más difícil inducirles estados emocionales, de modo que el estado emocional depende de la conjugación de los dos factores: activación fisiológica e interpretación; las emociones pueden activarse tanto por estímulos fisiológicos como por cogniciones (Santiago de Torres y cols. 1999, p.225)

Aún más, estudios sobre la influencia de la emoción sobre la cognición han logrado establecer que los estados emocionales afectan la memoria, percepción, el pensamiento, las expectativas sobre eventos futuros y la valoración de conductas sociales (Bower, 1981, en Santiago de Torres y cols. 1999). Así es como en Psicología Clínica se aborda el proceso problemático de Razonamiento Emocional, con el cual se define aquella interpretación y/o comportamiento validado por el sentimiento ("Si me duele dejarle, debe ser porque debo seguir con él, a pesar de las circunstancias en contra"). Para el caso de la memoria, se reconoce que las redes de almacenamiento incluyen información de todo tipo (verbal, somática, de imágenes, espacial...) y que resulta más fácil acceder a información almacenada en la medida en que el estado emocional coincida con el del momento del almacenamiento.

A su vez, la cognición influye sobre la emoción, como se evidencia en las propuestas arriba descritas de la Terapia Racional Emotiva, en las postulaciones de Lang a partir del estudio de la Desensibilización Sistemática, revisando el papel de las imágenes mentales como evocadoras de estados emocionales (Santiago de Torres y cols. 1999) y en las de Lazarus al analizar la emoción como respuesta, en donde la distinción causal estaría determinada por la evaluación personal del estímulo en términos de amenaza o no - amenaza (Lazarus, Opton y Averill, 1969).

Avances recientes en el área de las neurociencias y de las aproximaciones biológicas al estudio de las emociones, han logrado

establecer caminos para dilucidar interrogantes de larga data, que serán abordados a lo largo de esta presentación.

En general, los hallazgos a este nivel no desconocen la interacción entre procesos cognitivos y emocionales mas sí amplían la perspectiva, determinando la naturaleza precognitiva (esto es, sin evidente involucramiento del pensamiento) de algunas respuestas emocionales. Más aún, algunas postulaciones ponen en tela de juicio la dicotómica asociación:

Proceso Cognitivo - Racional
Proceso Emocional - Irracional

"La toma de decisiones con frecuencia no es del todo un acto racional: muchas acciones realizadas con el total conocimiento de sus consecuencias SON irracionales. Si la persona no la ejecutara, estaría mejor y ella lo sabe ... Si la cognición no es solo lógica y en ocasiones es ilógica, entonces la emoción puede no estar tan lejos de ella como inicialmente se pensó... Que es lo irracional de responder al peligro con reacciones evolutivas perfeccionadas?" (LeDoux, 1998, p.36).

CEREBRO Y EMOCIÓN

Las reacciones emocionales no son privativas de los seres humanos. Múltiples investigaciones en el área de la Psicología Experimental y las neurociencias apoyan claramente esta condición (Marks, 1991; LeDoux, 1998; Lewis y Haviland, 1993, entre otros).

Elementos del desarrollo filogenético y ontogenético se conjugan entonces para explicar el complejo funcionamiento del proceso emocional, sin necesariamente descartar el papel relevante del aprendizaje (Ver Marks, 1991, Vol. 1, p. 22 - 33). A partir de esto se puede concluir, entre otras muchas cosas, que una parte importante de la respuesta emocional aparentemente hace parte del "armamento" con el cual el sujeto inicia su existencia; esto es, que parece ser que las bases de la respuesta emocional estarían predeterminadas como parte del proceso evolutivo del individuo y, en general, se considera un elemento base de supervivencia de especie, en la medida en que determinan la acción precisa a tomar - aproximación, lucha, escape, inmovilización - sin necesaria anticipación del conocimiento previo ni aprendizaje acertado. Para complementar lo anterior, vale la pena profundizar en los

fundamentos biológicos de la respuesta emocional (ver Goleman, 1996, cap. 2 y apéndice C).

Muchas de las teorías apuntan a considerar el sistema límbico y sus estructuras, amígdala e hipocampo, como el principal responsable de la respuesta emocional. En efecto, se ha llegado a considerar que existen dos grandes grupos de respuestas emocionales:

Aquellas automáticas, rápidas y precisas que en general determinan reacciones de supervivencia y no incluyen procesamiento cognitivo; aparentemente el circuito no pasa por la corteza cerebral, sino que está comandado íntegramente por el sistema límbico, como puede ser el caso de las reacciones ante una situación de amenaza inminente a la vida.

El segundo grupo corresponde a aquellas reacciones mediadas por la razón que, por ende, implican acciones meditadas aunque moduladas por la emoción (ej: responder a una ofensa por parte de un superior). Aquí el sistema límbico, interviene pero en interacción con estructuras como la corteza cerebral que permite la mediación de procesos cognitivos superiores, encargados de hacer consciente la experiencia emocional (sentimientos) y determinan una respuesta voluntaria (lo cual no significa necesariamente racional).

El sistema límbico entonces, es el encargado de generar una primera aproximación evaluativa al estímulo, ya que tiene la capacidad de establecer el tono afectivo en categorías "gruesas" (placer - displacer; agradable - desagradable; amenazante - inofensivo), pero la neocorteza genera evaluaciones más finas que inciden en la complejidad de la respuesta final.

Hallazgos más recientes a nivel del funcionamiento del sistema límbico y un análisis más exhaustivo de las teorías previas han conducido a pensar que no hay un sistema único y unificado en el cerebro encargado de las emociones, como lo había planteado McLean en un inicio (1949, en LeDoux, 1998). Las emociones sin duda están involucradas en la función de supervivencia, pero si se tiene en cuenta que existen diferentes funciones de supervivencia y diferentes emociones asociadas a ellas (defenderse del peligro, conseguir alimento, compañía, afecto, satisfacción sexual), resulta coherente considerar que existen diferentes sistemas cerebrales involucrados en cada una (LeDoux, 1998).

Todo lo anterior desmontaría aquellas hipótesis de amplia aceptación que postulan que no hay estados emocionales específicos sino una activación general que requiere de la interpretación de los estímulos circundantes para la determinación de la categoría o el tipo de emoción y, por ende, la selección del comportamiento "adecuado" (Schachter y Singer, 1962; Mandler, 1975; Ortony, Clore y Collins, 1998; en Lewis y Haviland, 1993).

La existencia de un sistema emocional evolucionado y orientado a la supervivencia de la especie conduce a considerar la posibilidad de que en la base de problemáticas emocionales no se presente una falla en el sistema de respuesta, sino más bien en la evaluación del estímulo desencadenante sustentada en aprendizaje previo que incluye a su vez fallas en generalización o discriminación.

Otro elemento sobre el cual vale la pena hacer referencia es la naturaleza inconsciente de las emociones. No se requiere estar consciente del estado emocional y activamente involucrado para que se elicit. Atender al estímulo puede ser un acto automático y no necesariamente consciente, de modo que la experiencia emocional puede llegar a darse incluso después y no paralela al estado emocional generado en función de un evento (ej: situación de peligro mientras se conduce un automóvil en una carretera). Para que se dé un estado de consciencia debe haber una conjugación entre los dos hemisferios cerebrales, de tal manera que se logre interpretar dicho estado y esto no siempre llega a ocurrir (en especies inferiores se puede deducir la existencia de estados emocionales mas no la de experiencia emocional).

Como describe LeDoux (1998): "las emociones son cosas que nos ocurren más que cosas que hacemos ocurrir... Mientras que el control consciente sobre las emociones es débil, las emociones en cambio pueden inundar la consciencia" (p. 19). Esto ocurre puesto que las conexiones cerebrales de los sistemas emocionales a los cognitivos son más fuertes que en sentido contrario.

DEFINICIONES Y COMPONENTES

Son múltiples las aproximaciones a definiciones de emoción. Algunos las definen como estados mentales resultado de respuestas corporales sentidas en el cerebro. Para otros, respuestas corporales que evolucionaron como parte de la lucha por sobrevivir. En otros casos, las emociones son

entendidas como pensamientos acerca de situaciones que generan reacciones físicas y de comportamientos y otros hacen referencia a una clase de estímulos, comportamientos, estados y experiencias. Dentro del modelo de formulación clínica del Análisis Conductual, Castro y Angel (en Caballo, 1998) afirman que los procesos emocionales "son de naturaleza heterogénea y corresponden a diferentes formas de interacción entre procesos primarios biológicos, neurobiológicos y neuroendocrinos, con los procesos de aprendizaje, transformando la información y dando lugar a distintos tipos de respuesta emocional; por consiguiente, no se puede hablar de un modelo unitario de las emociones". (p. 35).

Resulta importante sin embargo, diferenciar entre tres conceptos relacionados entre sí:
Estados, experiencias y expresiones emocionales.

Los Estados Emocionales son constructos inferidos y se definen como "constelaciones particulares de cambios en la actividad somática y/o neurofisiológica" (Lewis y Havilland, 1993, p. 223). Pueden darse con o sin la percepción por parte del sujeto y se vinculan también con cambios comportamentales.

Los estados emocionales se asocian a condiciones elicitanes externas al individuo (ej: ruidos fuertes que producen miedo), o propias, como es el caso de aquellos elicitados por procesamiento cognitivo. En efecto, existen ciertas emociones como la culpa, el orgullo o la vergüenza, que solo tienen lugar a partir de la evaluación de sí mismo en función de las condiciones.

En todo caso, los estados emocionales son inferidos y no existe necesariamente correspondencia con la experiencia y expresión emocional, lo cual de ninguna manera quiere decir que no afectan el comportamiento.

La Experiencia Emocional hace referencia a la interpretación y evaluación por parte del sujeto de su estado emocional percibido y de su expresión (Lewis y Haviland, 1993). Eso significa que para que exista experiencia emocional es indispensable que el individuo atienda algunos aspectos de su estado emocional, los cambios ocurridos, las condiciones situacionales y el comportamiento de otros. Aún así, la experiencia emocional puede darse de manera automática y no necesariamente consciente.

La experiencia emocional requiere que el organismo posea ciertas habilidades cognitivas fundamentales, pues envuelve un proceso evaluativo que involucra una relación entre sí mismo (percepción de los propios cambios psicofisiológicos) y la experiencia vivida (contexto y comportamiento de otros).

Por último, vale la pena mencionar que la experiencia emocional es modulada por diferentes variables como las reglas de socialización que llegan a determinar cómo se vive la emoción. En este caso, aunque todos los seres humanos tienen la posibilidad abierta de experimentar una amplia gama de emociones, culturalmente se llega a favorecer unas sobre otras e incluso, a castigar algunas de ellas (ej: la cultura japonesa no tolera la agresión interpersonal, de modo que experimentar ira es culturalmente inapropiado).

Las Expresiones Emocionales son aquellos cambios potencialmente observables a nivel de expresión facial, gestos, posturas, elementos paraverbales y comportamiento en general que comúnmente se asocian con la manifestación de estados emocionales, aunque no siempre son coherentes con éstos, puesto que son fácilmente enmascarables y controlables por el individuo y están sujetos a variables socioculturales. Esto significa que poseen una base importante en el aprendizaje y aunque algunas expresiones emocionales discretas pueden ser vistas en niños de muy corta edad, persiste el cuestionamiento acerca de si realmente corresponden a un estado emocional específico (Lewis y Haviland, 1993).

La Respuesta Emocional se presenta a través de diferentes canales: fisiológico, cognitivo (subjetivo) y motor, que aunque pueden llegar a presentarse simultáneamente son, por definición, independientes; de modo que resulta común encontrarse a sí mismo en momentos en los cuales, por ejemplo, se percibe una sobreactivación fisiológica interpretada como ansiedad y aún así, el comportamiento puede incluir sonrisas, mirada apacible y volumen de voz moderado.

Existe una múltiple variedad de emociones con sus matices y combinaciones. En efecto, ha resultado difícil definir cuáles de ellas podrían considerarse primarias, cobijando a otras. Goleman (1996) presenta un listado de categorías y sus matices (ver p. 331 - 332):

- Ira: desde el fastidio hasta la violencia y el odio patológico
- Tristeza: de congoja a depresión grave

- Temor: de aprensión a fobia y pánico
- Placer: de alegría a éxtasis y, en extremo, manía
- Amor: de aceptación a adoración y ágape (amor espiritual)
- Disgusto: de desdén a repulsión
- Vergüenza: culpabilidad, remordimiento, mortificación.

Esta categorización incluye de manera indiferenciada estados emocionales y afectivos, evidenciando la posición de muchas postulaciones teóricas acerca de la naturaleza de ambos procesos. Hay sin embargo, unas consideraciones especiales en referencia a la distinción entre procesos emocionales y afectivos que van a ser abordadas más adelante.

Las emociones son, sin duda, potentes motivadores del comportamiento y pueden conducir a alcanzar metas a largo plazo. Aún así, también pueden ser la fuente de grandes dificultades. Cuando el miedo se convierte en ansiedad, la tristeza pasa a depresión, el amor a la envidia o el placer a la adicción, las consecuencias serían patológicas.

PROCESOS AFECTIVOS

Procesos afectivos y emocionales comparten elementos significativos dadas sus características de procesos resultantes de la interacción de aquellos considerados como básicos (biológico, aprendizaje y motivación); al punto de encontrar comúnmente en la bibliografía la utilización indistinta de ambos términos. En efecto, como lo afirma Opazo (1984, p. 220) "en el ámbito de la terapia conductual el concepto de afectividad y emoción se ha venido haciendo más integrativo en forma progresiva".

Aún así, resulta válida su diferenciación en varios aspectos:

- ✓ Elementos filogenéticos juegan un papel fundamental en los procesos emocionales, destacando la función básica (primaria) de supervivencia y determinando la importancia de procesos biológicos conjugados con los de aprendizaje.
- ✓ A diferencia de lo anterior, el afecto es construido en la interacción y por ende, el proceso de socialización juega un papel fundamental en donde se conjugan variables motivacionales y de aprendizaje.

- ✓ Sin intención de realizar una diferenciación dicotómica, en general las respuestas emocionales tienden a ser de manifestación episódica mientras que las de afecto se muestran más estables en el tiempo. Esta es en realidad, parte de la conceptualización menos científica de la afectividad. Desde esta perspectiva se considera como "una reacción vivencial interna que ocurre en relación con las experiencias que va teniendo el sujeto" (Opazo, 1984, p. 219) y, a diferencia de las emociones, es relativamente persistente en el tiempo.
- ✓ El concepto de afectividad ha sido estudiado de manera más amplia al interior de las relaciones interpersonales, haciendo referencia al sentimiento, tono y nivel de intimidad, así como a la forma en que se ejerce el poder al interior de ellas (Molina, B.M., 1986). El poder mediado por la afectividad conduciría a acoplar las consecuencias, por ejemplo castigantes, a los hechos y necesidades de quien comete la falta más que adaptarlo a las reacciones emocionales negativas (ira, frustración) de quien ejerce el control. El afecto se constituye, sin duda, en una importante fuente de cohesión de las relaciones interpersonales.

El afecto se construye en la interacción, en función de las necesidades del individuo, los recursos que ponga en marcha para llenarlas y las oportunidades que el contexto provea para ello; de allí la importancia del análisis de las características de todos aquellos elementos relacionados con la socialización, pues desde que el niño nace se inicia el proceso de construcción.

En efecto, múltiples estudios de la década de los cincuenta confirman la importancia de la relación de apego por la madre (o cuidador primario) en el desarrollo del vínculo afectivo. El apego es un componente básico de la naturaleza humana así como de otras especies y hace referencia a una serie de pautas de conducta que indican un fuerte vínculo afectivo entre el niño y su madre. Entre los signos más significativos de apego se encuentran el reconocimiento de la madre, la tendencia a sonreírle más que a otros y el intento por buscarla cuando se ausenta (Baron y cols, 1980). El apego posee la función biológica de generación de lazos afectivos entre individuos. Harlow (1950, en Baron y cols, 1980) en una serie de estudios con monos rhesus, concluye que el apego hacia sus madres se debe a la capacidad de satisfacer la necesidad de contacto confortable. Por supuesto, en seres humanos la necesidad del contacto físico no se constituye en el único determinante del apego.

A través de estos estudios también se hace evidente el efecto del aislamiento social, incluso para especies inferiores, en el normal desarrollo afectivo. Descubrimientos a este nivel indica que, además del contacto físico, es imprescindible mantener una muy buena interacción con los miembros de la misma especie y que la falta de oportunidades para relacionarse con otros puede generar también retardo en el desarrollo intelectual y social.

Por otro lado, Afecto y Cognición son variables usualmente relacionadas entre sí y es indiscutible su rol sobre la conducta. Zajonc (1980, p. 154) afirma que "en tanto que sentimientos y pensamientos ambos involucran energía e información, la primera clase de experiencia es más pesada en energía en tanto que la segunda es más pesada en información".

En realidad, resulta difícil encontrar conceptos puros en la vivencia cotidiana, de modo que el sujeto se mueve en un continuo entre cognición y afecto, con variaciones en las ponderaciones de ambos componentes; de ahí los conceptos de *cogniciones calientes*, o cargadas de reacciones afectivas y *cogniciones frías*, por supuesto, menos cargadas de afecto (Zajonc, 1980).

Esta relación entre afecto y cognición, sin embargo, no puede considerarse una condición indispensable para la explicación de cada una de estas variables por separado. En efecto, Zajonc (1980, 1984) presenta de manera explícita puntos controvertibles frente a posiciones más cognitivistas del afecto (Lazarus, 1969, 1982), en las cuales la cognición, entendida como alguna forma de procesamiento de información, se constituye en una *precondición necesaria* para la activación afectiva.

Para Lazarus, dado que la apreciación cognitiva puede darse de manera involuntaria e inconsciente, al detectarse una respuesta afectiva o emocional puede deducirse la existencia de previo procesamiento cognitivo; *se reacciona ante el significado*.

Zajonc, por su parte, diferencia entre un input sensorial puro y la cognición, argumentando que aunque el primero pueda estar en algunos casos en la base de la respuesta afectiva, no puede llegar a considerarse real procesamiento cognitivo, sustentándose en estudios que verifican la existencia de estructuras neuroanatómicas separadas para

emoción/afecto y cognición. Citando a Petty y Cacioppo (1981, en Zajonc, 1984):

"Si la apreciación cognitiva es un determinante necesario del afecto, entonces el cambio de apreciación debía dar como resultado un cambio en el afecto. Esto frecuentemente no ocurre y la persuasión es uno de los métodos más débiles para el cambio de actitud" (p. 120).

En suma, los procesos afectivos se generan a partir de la interacción de procesos biológicos, de aprendizaje, motivación y emoción. Retomando a Castro y Angel (en Caballo, 1998), "en la medida en que se activen procesos de inhibición o activación conductual se presentan conductas de aproximación o evitación en función de la interacción de procesos de satisfacción de necesidades con experiencias previas de aprendizaje y cognición" (p. 37). Entonces, procesos afectivos, emocionales y cognitivos, en conjunto con aquellos básicos, interactúan magistralmente conjugándose en la vivencia cotidiana; más esto no implica una necesaria dependencia o relación indispensable de uno frente a otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARON, R., BYRNE, D. Y KANTOWITZ, B. Psicología: comprensión de la conducta. México, Interamericana, 1980.
- CABALLO, V. Manual para el Tratamiento Cognitivo Conductual de los Trastornos Psicológicos. Vol. 2. Madrid, Siglo XXI, 1998.
- ELLIS, A. Reason and emotion in Psychotherapy. New York, Lyle Stuart, 1962.
- GOLEMAN, D. La Inteligencia Emocional. Buenos Aires. Javier Vergara Ed. 1996.
- LAZARUS, R.S., Opton, E.M. y Averill, J. Adaptación Psicológica y emociones. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 1, Nos. 2 - 3, 105- 160, 1969.
- LAZARUS, R.S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. American Psychologist, 37, 1019 - 1024, 1982.
- LEDoux, J. The Emotional Brain. New York, Touchtone Ed. 1998.
- LEWIS, M. & Haviland, J. Handbook of Emotions. New York, Guilford Press, 1993.
- MARKS, I. Miedos, Fobias Y Rituales. Vol. 1. Barcelona, Martínez Roca, 1991.
- MOLINA, B. M. Familia. Fundamentos de Medicina: Psiquiatría, Medellín, Corporación para Investigaciones Biológicas, 138 - 155, 1986.
- OPAZO, R. Cognición y Afecto en Terapia Conductual. Revista de Análisis del Comportamiento, Vol. 2. 1984.
- SANTIAGO DE TORRES, J. y cols. Procesos Psicológicos Básicos. Madrid, McGraw Hill, 1999.
- STROGMAN, K. T. The Psychology of Emotion: Theories of Emotion in Perspective. England, John Wiley and Sons Ltd, 1996.
- ZAJONC, R. B. Feeling and Thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35, 151 - 175, 1980.
- ZAJONC, R.B. On the Primacy of Affect. American Psychologist, vol. 39 #2, 117-123, 1984.